

Pan en molde de sarraceno y arroz

por Alizwahí

Este pan es un básico desde donde podrás experimentar formas y sabores.

Es un pan muy denso y húmedo. La gracia está en hacer rebanadas muy finas y tostarlas un poco. Es delicioso, bastante neutral e ideal para combinar con cualquier sabor.

Necesitas:

Una balanza, un bol, un molde de pan, un horno y tu buena energía.

INGREDIENTES

250Gr harina de trigo sarraceno

125Gr harina de arroz integral

Una cucharadita de sal

½ cucharadita de levadura madre

10Gr de Psyllium

400Ml de agua templada

Dos cucharadas de aceite de oliva

Pan en molde de sarraceno y arroz

Mezcla todos los ingredientes secos, añade el agua poco a poco y mezcla todo bien con tus manos poniendo la atención e intención e lo que estas haciendo cargándolo con tu mejor energía.

Deja reposar la masa 12 horas tapada bien con un film en el refrigerador

Calienta el horno a 250 grados centígrados.

Vuelve a amasar y pon en el molde un poco de aceite de oliva. Pon la masa en el molde.

Puedes añadir sobre la masa semillas de sésamo negro tostado o las que quieras.

Cocinar entre 30 y 45 minutos.

Espera que se enfríe y córtalo en rebanadas finas.

Puedes guardarlo en un papel de horno o en bolsa de plástico hermética.

Congela si quieres y saca las rebanadas para tostar según necesitas o simplemente déjalo fuera para tu consumo en la semana.

Es una opción sencilla par tener un pan sin gluten húmedo y rico.